

Aiki-Körpertraining

Wohltuende Übungen aus Asien

Wo:

Yoga für Dich
Stegstrasse 4
8820 Wädenswil

WANN:

Montags, 14:00-15:00
(Türöffnung 13:45)

Start:
2. September 2019

ANMELDUNG:

info@aiki-garage.com

KOSTEN:

CHF 50.- pro Stunde
CHF 150.- pro Monat
(Erste Lektion gratis)

Sanfte, aufbauende Übungen für Erwachsene jeden Alters, die sich ihr elastisches Binde- und Muskelgewebe erhalten möchten:

- Entlastung der Gelenke
- Gesteigerte Körperwahrnehmung
- Schmerzvorbeugung und -linderung durch Faszientraining
- Höhere Widerstandskraft
- Verbesserte Mobilität
- Optimales Gleichgewicht

Erfahren Sie mehr unter:

www.aiki-garage.com/waedenswil

Über Aiki-Körpertraining

Suchen Sie nach einer gesundheits- und formverbessernden sportlichen Betätigung, die Widerstandskraft und Mobilität erhält und ausbaut?

Das Aiki-Körpertraining dient der Verletzungsvorbeugung und fördert schnellere Regeneration, Körperwahrnehmung und Leistungsfähigkeit. Kontrollierte Konditionierung von Bindegewebe wie Faszien und Sehnen entlastet die Gelenke und die Leistungsfähigkeit steigt schnell spürbar an. Wir lernen, unnötige Muskelverkrampfungen zu spüren und bewusst zu lösen. Die Übungen basieren auf traditionellen asiatischen Trainingsmethoden (wie z.B. Qi Gong, Yoga, Aikido oder Aunkai) und eignen sich für Erwachsene, speziell auch für ältere Leute, die aktiv, unverletzt und selbstständig bleiben möchten.

Das Ziel jeden Trainings ist, Sie am Ende erholt, gelöst und mit gutem Gefühl aus der Tür gehen zu sehen!

Über den Instruktor

Rex Romero trainiert seit 1996 verschiedene Kampfsportarten. Rückenprobleme führten ihn zum "internen Training" des Aunkai-Stils, das ihn innerhalb eines Jahres von seinen Schmerzen befreite und bis heute schmerzfrei hält.

"Training muss aufbauend sein, nicht raubbauend", ist er überzeugt und lehrt deshalb nebst Aikido auch haltungsförderndes Körpertraining. Rex unterrichtete bereits in Japan, Australien, den Philippinen, Kenia und der Schweiz. Er spricht fließend Englisch, Japanisch, Filipino und Schweizerdeutsch.

Interessiert? Probieren Sie es mal aus!